

INHOUD

Inleiding 6

MIDDEN-ITALIË 14 Verse ringetjespasta met groenten en ricotta 20 Chitarra met lamsragout 24 Zelfgemaakte pasta met bonen 28 Pasta van de paus 30 Frascarelli met groenteragout 32 Zelfgemaakte pasta in een bouillon van groenten en tomaat 34 Middeleeuwse pannenkoeken 38 Hartige speltschotel 40 Cicoriasoep met kaas en eieren 42 Pastei met tonijn en tafelzuur 44 Octopuspastei 45 Dumplings van polenta met worst en broccoli 48 Geroosterde varkensschenkel Apicius 50 Stoofpotje met drie soorten vlees 52 Ricotta-kersentaart 54 Amandel-chocoladecake 56 Amandelkoekjes 58 Honing-walnootrolletjes 59 Gebakjes met kikkererwten en chocolade 60 Kastanjepuddinkjes 62	DE EILANDEN 64 Pasta met ansjovis en broodkruim 72 Busiate met trapanipesto 74 Lorighittas met zeevruchten 78 Sardinijsse malloreddus met worst en romige pecorino 82 Sardinijsse couscous met groenten 84 Polentasoep 85 Kazige aardappelringetjes 88 Zeevruchtencouscous 90 Gevulde gebakken sardientjes 94 Konijn uit Ischia 98 Gevuld en gestoofd rundvlees 99 Gevulde en gekookte kip 102 Sardinijsse broodjes gevuld met aardappel, kaas en munt 104 Anijsbrood 106 Sardinijsse ovenschotel van brood met tomaat en gepocheerde eieren 108 Bloemtaartjes gevuld met ricotta 110 Watermeloengelei 112 Taartjes gevuld met custard 114 Honingtaart 116 Gebakjes gevuld met amandel 118
---	---

HET NOORDEN		HET ZUIDEN	
120		168	
<i>Gebakken capellini</i>	130	<i>Moordenaarsspaghetti</i>	176
<i>Pastapastei</i>	131	<i>Zelfgemaakte lange pasta met</i>	
<i>Gebakken Venetiaanse gnocchi</i>	134	<i>kikkererwten en gedroogde pepers</i>	178
<i>Lasagne met walnoot</i>	136	<i>Geroosterde lampascioni en aardappels</i>	182
<i>Zoet-hartige ravioli</i>	138	<i>Groene paprika met roerei</i>	184
<i>Courgette met amaretti</i>	140	<i>Fileja met ‘nduja en zoete Tropea-uien</i>	
<i>Kazige koolschotel</i>	141	<i>uit Calabrië</i>	185
<i>Romige bakkeljauw</i>	142	<i>‘Gehaktballetjes’ voor de vastentijd</i>	186
<i>Forelfilets met ansjovissaus</i>	144	<i>Stoofpotje met inktvis en aardappels</i>	188
<i>Langzaam gegaard rundvlees</i>	146	<i>Soep van cicerchia</i>	192
<i>Zoetzure kippenleversaus</i>	147	<i>Streetfood gehaktballen</i>	194
<i>Semolinablokjes in vleesbouillon</i>	148	<i>Schapenstoofpot uit Molise</i>	198
<i>Mini-Milanese fritto misto</i>	150	<i>Napolitaanse koolsoep met varkensvlees</i>	199
<i>Risotto met bonen en worst</i>	152	<i>Gevulde gebakken muskaatcourgette</i>	200
<i>Italiaanse slavink</i>	154	<i>Pizza met een aardappelbodem</i>	202
<i>Rijstbroodjes</i>	155	<i>Hartige, gefrituurde deegballen</i>	203
<i>Gevulde brioche</i>	158	<i>Tomaten-ansjovisbrood</i>	204
<i>Taart met biscuitdeeg, hazelnootroom</i>		<i>Vissersbrood</i>	206
<i>en marsepein</i>	160	<i>Carnavalslekkernij met chocoladedip</i>	208
<i>Zoete polentabeignets</i>	163	<i>Amandelkoekjes</i>	212
<i>Honing-fruitcake</i>	164	<i>Kersen-custard-briochetaart</i>	214
		<i>Zoetigheid uit Galatina</i>	218
Register 220		Dankwoord 224	

CAZZARIELLI CON FAGIOLI (CASSARJELLE E FASCJULE)

Zelfgemaakte pasta met bonen

Dit hartige en voedzame gerecht zit ergens tussen een soep en een pasta in. Perfect voor de koudere maanden van het jaar. Ik had het geluk dat ik dit gerecht mocht proeven tijdens een culinair herfstfestival in de Abruzzes, waar de typische streekproducten in het zonnetje werden gezet. De bonen waren een lokale zwart-witvariant en de pastabloem was lokaal gemalen. Ik heb voor extra smaak pancetta en een beetje chilipeper toegevoegd, maar dat kun je ook weglaten als je dat lekkerder vindt.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de pasta

400 g tipo 00-bloem, plus extra om te bestuiven

200 ml lauwwarm water

Voor de saus

4 el extra vergine olijfolie, plus extra om te sprenkelen

60 g pancetta, fijngehakt

4 teentjes knoflook, gekneusd

½ rode peper, fijngehakt (optioneel)

2 kleine takjes rozemarijn

4 el tomatenpassata

800 g borlottibonen uit pot of blik

ca. 200 ml warme groentebouillon

20 g geraspte Parmezaanse kaas

Maak eerst het pastadeeg. Strooi de bloem in een grote kom of op een schoon werkoppervlak. Maak een kuiltje in het midden, schenk er geleidelijk 200 ml lauwwarm water bij en meng het tot een zacht deeg. Kneed zachtjes tot een glad deeg, wikkel het in plasticfolie en laat 20 minuten rusten. Je kunt ook een stand-mixer gebruiken.

Neem een klein stukje deeg (ca. 100 gram) en houd de rest afgedekt zodat het deeg niet uitdroogt. Rol het stukje tot een lange dunne worst met een diameter van ca. 5 mm. Snijd het deeg vervolgens in stukken van ca. 5 mm. Leg de cazzarielli op een licht met bloem bestoven snijplank en dek ze af met een theedoek terwijl je de rest maakt.

Verhit voor de saus de olijfolie in een grote hapjespan en bak de pancetta een paar minuten. Voeg de knoflook, peper en rozemarijn toe en bak nog een minuutje. Roer de tomatenpassata, de borlottibonen met het vocht en de groentebouillon erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 8 tot 10 minuten zachtjes koken, tot de saus ingedikt is.

Breng intussen een pan met ruim gezouten water aan de kook, voeg de cazzarielli toe en kook ca. 8 minuten, tot de pasta zacht is. Schep de gekookte pasta met een schuimspaan in de pan met de bonen. Meng alles goed door elkaar met een beetje kookvocht en laat nog een paar minuten koken. Roer de geraspte Parmezaanse kaas erdoor en besprenkel met een scheutje extra vergine olijfolie. Serveer direct.

Opmerking over ingrediënten

Deze pasta uit de Abruzzes, beter bekend als cazzarielli, maakt dit gerecht echt af. Hij is makkelijk zelf te maken van alleen bloem en water en wordt in kleine, gnocchi-achtige vormen gesneden.



ARROSTO DI STINCO CON SALSINA APICIUS

Geroosterde varkensschenkel Apicius

Ik ontdekte dit voorbeeld van de oude Romeinse keuken via de blog *Historical Italian Cooking*, die het citeerde uit de *Apicius*, een verzameling Romeinse recepten die mogelijk uit de 5e eeuw stamt. In het oorspronkelijke recept wordt een heel speenvarken gebruikt en worden de kruiden lavas en wijnruit in de saus verwerkt. Ik heb het recept echter aangepast. Ik geef de voorkeur aan venkelzaad en rucola in de saus in plaats van wijnruit, wat een erg bitter kruid is dat niet langer als eetbaar wordt beschouwd. In het oude Rome werd garum (een gefermenteerde vissaus) veel gebruikt als smaakmaker. De hedendaagse variant, *colatura di alici*, wordt gemaakt van verse ansjovis. De smaak is nogal heftig dus wees voorzichtig met het gebruik ervan. Samen met honing, kruiden en specerijen is het echt lekker.

VOOR 2-3 PERSONEN

voldoende grote laurierblaadjes
1,3 kg varkensschenkel
extra vergine olijfolie
geroosterde aardappels, om erbij
te serveren
zeezout en versgemalen zwarte
peper

Voor de saus

1 el venkelzaad
1 el korianderpoeder
½ tl versgemalen zwarte peper
30 g rucola, fijngehakt
½ handvol muntblaadjes,
fijngehakt
1 el honing
1 el witte wijn
2 tl colatura di alici
(Italiaanse speciaalzaak
of online)

Bereidingstip

De saus is nóg lekkerder als je hem van tevoren bereidt, want dan trekken alle smaken er goed in. De avond ervoor is het beste. Bewaar hem in de koelkast en serveer op kamertemperatuur wanneer je gaat eten.

Verwarm de oven voor tot 220 °C en bekleed een braadslede met laurierblaadjes.

Wrijf de varkensschenkel helemaal in met olijfolie, zout en peper, leg hem in de braadslede op de laurierblaadjes en rooster ca. 2 uur en 30 minuten, tot hij helemaal gaar is.

Bereid intussen de saus in een kom. Vermaal het venkelzaad tot er een fijn poeder ontstaat. Meng dit vervolgens met het korianderpoeder en de peper. Voeg de rucola en munt toe, roer de honing, wijn en colatura di alici erdoor en zet opzij. Dit kan ook in een kleine blender gemaakt worden voor een heel gladde saus.

Haal het varkensvlees uit de oven en laat het ca. 5 minuten rusten. Snijd het vlees voor het serveren in dunne plakken en schenk de saus erover. Serveer met geroosterde aardappels.

Opmerking over ingrediënten

Als je van kaantjes houdt, kun je het zwoerd op de varkensschenkel laten zitten. Zo niet, verwijder het zwoerd dan met een scherp mes (vraag eventueel je slager om dit te doen) voor het koken.



CROSTATA DI RICOTTA E VISCIOLE

Ricotta-kersentaart

Deze verrukkelijke taart komt uit de Romeins-Joodse keuken en werd van origine zonder een deksel van deeg gemaakt. In de 18e eeuw verboden strenge pauselijke voorschriften echter de verkoop van zuivelproducten door Joden aan christenen, en dus bedachten vindingrijke Joodse bakkers het idee om de ricotta met een deksel van deeg te bedekken, om geen argwaan te wekken. Deze cheesecake wordt vandaag de dag nog steeds gemaakt in de Joodse wijk van Rome, in een oude, traditionele bakkerij.

VOOR 6 PERSONEN

- 220 g tipo 00-bloem, plus extra om te bestuiven
- 100 g boter, in kleine stukjes, plus extra om in te vetten
- 70 g kristalsuiker
- snuffe kaneel
- rasp van ½ onbespoten citroen
- 1 tl vanille-extract
- 2 eidooiers, licht losgeklopt

Voor de vulling

- 500 g ricotta, goed uitgelekt
- 80 g kristalsuiker
- 180 g kersenjam
- 1 eidooier, losgeklopt met wat melk, om te bestrijken
- poedersuiker, om te bestrooien

Wrijf in een kom de bloem en boter samen met je vingers, tot het op broodkruim lijkt. Roer de kristalsuiker, kaneel, citroen-rasp en het vanille-extract erdoor. Vouw vervolgens geleidelijk de eidooiers erdoor, tot er een zacht deeg ontstaat. Voeg indien nodig wat koud water toe. Maak er een bal van, wikkel in plasticfolie en laat het deeg 30 minuten in de koelkast rusten.

Verwarm intussen de oven voor tot 180 °C. Vet een ronde bakvorm met losse bodem met een diameter van 22 cm met boter in en bestuif met een beetje bloem.

Meng in een kom de ricotta en kristalsuiker voor de vulling tot een romig geheel. Dek af en zet in de koelkast.

Verdeel het deeg in twee stukken, een iets groter dan de ander. Rol elk stuk uit op een licht met bloem bestoven werkoppervlak tot een cirkel van ca. 5 mm dik. Bekleed de bakvorm met het grotere stuk, smeer de kersenjam daaroverheen en schep het ricottamengsel erop. Leg de andere deegcirkel erop, bevochtig de randen met een beetje water en vouw goed dicht, zodat de vulling niet kan ontsnappen. Bestrijk de bovenkant met het losgeklopte ei en bak ca. 50 minuten in de oven, tot de taart goudbruin is.

Haal de taart uit de oven en laat hem in de bakvorm afkoelen.

Haal de taart voorzichtig uit de bakvorm, bestrooi met gezeefd poedersuiker en serveer.

Opmerking over ingrediënten

In het originele recept worden zure kersen gebruikt, wat het woord *visciole* in de Italiaanse naam verklaart, maar ik heb gewone kersenjam gebruikt die overal te verkrijgen is.



PASTA ALL’ANCIOVA E MUDDICA

Pasta met ansjovis en broodkruim

Dit traditionele gerecht uit Palermo hangt nauw samen met de migratie van de vele Sicilianen naar Noord-Italië op zoek naar werk. Het wordt ook vaak *la pasta Milanisa* (de Milanese pasta) genoemd. Ze namen lang houdbare ingrediënten mee, zoals geconserveerde, gezouten ansjovis, zelfgemaakte *estratto* van tomaten (een sterke puree) en gedroogd fruit en ze maakten gerechten zoals deze als herinnering aan de zonnestralen van het zuiden, terwijl ze in de koele en vaak mistige duisternis van Milaan in de winter leefden.

VOOR 4 PERSONEN

- 16 ansjovisfilets op zout
(ca. 60 g in totaal)
- 3 el extra vergine olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kleine sjalotten, gesnipperd
- 120 g tomatenpuree
- 300 g bucatini
- zeezout
- 20 g broodkruim
- 20 g rozijnen, geweekt in wat lauwwarm water en daarna uitgelekt
- 10 g pijnboompitten
- handvol bladpeterselie, fijngehakt

Spoel de ansjovisfilets met water af om het zout te verwijderen. Dep ze droog en zet opzij.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de knoflook en sjalotten een paar minuten, tot ze zacht zijn. Voeg de ansjovisfilets toe en laat nog een paar minuten bakken, tot ze zijn opgelost. Schep de tomatenpuree erbij en bak ca. 10 minuten op laag vuur, tot alles begint in te dikken.

Kook intussen de bucatini beetgaar (al dente) in de pan met kokend gezouten water.

Verhit de resterende olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster het broodkruim, een minuut lang roerend, lichtjes in de hete olie. Haal de pan van het vuur en zet opzij.

Giet de pasta af en stort bij de ansjovis-tomatensaus, samen met wat van het kookvocht van de pasta. Kook een minuutje op middelhoog vuur en meng alles goed door elkaar.

Haal de pan van het vuur, strooi de rozijnen, pijnboompitten, peterselie en het geroosterde broodkruim eroverheen en serveer direct.

Opmerking over ingrediënten

Gezouten ansjovisfilets zijn verkrijgbaar bij goede Italiaanse speciaalzaken of online. Gebruik de beste tomatenpuree die je kunt vinden (liever uit een pot dan uit blik), want die geeft samen met de ansjovis een diepe en volle smaak aan het gerecht, met een mooie balans dankzij de zoetheid van de sjalotten en rozijnen. De toevoeging van pijnboompitten en licht geroosterd broodkruim zorgt voor een lekker knappertje.



SARDE A BECCAFICO

Gevulde gebakken sardientjes

In dit eeuwenoude Siciliaanse recept werd *beccafico* gebruikt, een zangvogel die dol was op fruit. Hierdoor had zijn vlees een diepe, rijke smaak. In de 18e eeuw gold het als een gastronomische delicatesse; de geschoten vogels werden gevuld met hun eigen ingewanden en geserveerd op de banketten van de Siciliaanse adel. De armen begonnen dit gerecht na te maken, waarbij ze sardientjes in plaats van zangvogels gebruikten, omdat sardientjes in overvloed aanwezig waren. Ze vulden ze met broodkruim en gedroogd fruit. Dit gerecht is nog steeds heel populair en geliefd, vooral op de markten van Palermo.

VOOR 4-6 PERSONEN

- sap van 1 sinaasappel*
- 2 tl extra vergine olijfolie, plus extra om in te vetten*
- 3 el honing*
- 30 verse sardientjes (ca. 600 g), gevlienderd, ruggengraat en koppen verwijderd*
- 30 laurierblaadjes*
- partjes van 1 sinaasappel, elk partje in vieren*

Voor de broodkruimvulling

- 2 el extra vergine olijfolie*
- 50 g gedroogd broodkruim*
- 20 g rozijnen, geweekt in een beetje lauwwarm water*
- 20 g pijnboompitten*
- 30 g kristalsuiker*
- handvol bladpeterselie, fijngehakt*
- 2 ansjovisfilets, fijngehakt*
- zeezout en versgemalen zwarte peper*

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng in een kleine kom het sinaasappelsap, de olijfolie en honing en zet opzij.

Maak nu de broodkruimvulling. Verhit de olijfolie in een kleine pan op middelhoog vuur en rooster het broodkruim een minuutje, tot de olie geabsorbeerd is. Haal van het vuur en kieper het broodkruim in een kom.

Giet de geweekte rozijnen af, leg ze samen met de pijnboompitten op een snijplank en hak fijn. Voeg ze samen met de kristalsuiker, peterselie en ansjovisfilets toe aan de kom met het broodkruim en breng op smaak.

Leg de sardientjes met de gevlienderde kant naar boven op een snijplank en schep wat van het broodkruimmengsel op elk sardientje. Rol ze op vanaf de kop tot de staart en zet ze vast met een cocktailprikker.

Schik de sardientjes in een licht ingevette ovenschaal met de staart naar boven. Zorg ervoor dat ze strak tegen elkaar aan liggen en stop een laurierblaadje en plakje sinaasappel tussen elk sardientje. Schenk het sinaasappelmengsel erover en bak 25 minuten in de oven.

Haal de schaal uit de oven en laat 5 minuten rusten.

Serveersuggestie

Dit gerecht kan als antipasto geserveerd worden of als hoofdgerecht met een groene salade en lekker veel rustiek brood.



PANE SQUARATO

Anijsbrood

Brood is heilig in heel Italië, maar in Salemi in het westen van Sicilië is brood ook een kunstvorm. Het wordt vaak bewerkt tot vormen die dieren, vissen, planten en religieuze figuren voorstellen. Traditioneel wordt het op jaarlijkse feestdagen aan de kerk of aan de armen geschonken. Er is zelfs een museum in de stad waar de gedetailleerde sculpturen worden tentoongesteld. Dit specifieke bagelachtige brood uit Marsala werd traditioneel tijdens Pasen gemaakt om de kroon van Jezus te symboliseren. *Squarato* betekent ‘voorgekookt’, omdat het brood voor het bakken wordt gekookt, wat resulteert in een gladdere, glanzendere korst.

**VOOR 4 GROTE
BROODJES**

- 4 g verse gist
- ca. 230 ml lauwwarm water
- 400 g semolina (semola rimacinata), plus extra om te bestuiven
- 6 g zeezout
- 1 tl anijszaad
- ½ tl olijfolie

**Opmerking over
keukengerei**

Je hebt een kleine uitsteekvorm in de vorm van een bloem nodig.

Los de gist op in een beetje lauwwarm water. Meng de semolina, het zout, anijszaad en gistmengsel in een grote kom en voeg geleidelijk het lauwwarme water toe tot er een deeg ontstaat. Kneed het deeg 10 minuten, maak er een bal van, dek af met een theedoek en laat 1 uur op een warme plek rijzen, of tot het in omvang is verdubbeld.

Verdeel het deeg in 4 stukken van ca. 110 tot 120 gram elk. Houd ongeveer 70 gram deeg apart (voor de decoratie).

Pak een groter stuk deeg en rol het op een licht met bloem bestoven werkoppervlak uit tot een staaf met een lengte van ca. 30 cm. Knijp de uiteinden samen tot een rondje en herhaal dit met de resterende drie grote stukken deeg.

Rol het kleine stuk deeg zo dun mogelijk uit en steek er 16 bloemvormpjes uit. Bevochtig ze met water zodat ze blijven kleven en leg er 4 op elk broodje. Dek ze af met een theedoek en laat 1 uur rusten. Verwarm de oven voor tot 240 °C.

Breng een grote pan met gezouten water en de olijfolie aan de kook. Dompel elk broodje onder, een tegelijk, in het kokende water en kook ze 10 tot 15 seconden. Laat het broodje uitlekken en ca. 10 minuten opdrogen op een met bloem bestoven snijplank tot het afgekoeld is.

Bekleed een platte bakplaat met bakpapier en schik de broodjes erop. Bak ze 10 minuten, verlaag dan de temperatuur van de oven naar 220 °C en bak ze nog eens 20 minuten, tot de broodjes goudbruin zijn.



CJALSONS

Zoet-hartige ravioli

Deze pasta heeft een ongewone zoet-hartige vulling, komt uit de regio Friuli in het noordoosten van Italië en is een goed voorbeeld van hoe de Italiaanse keuken beïnvloed is door buurland Oostenrijk. *Cjalsons* hebben meer een Midden-Europese smaak dan de andere Italiaanse gevulde pastagerechten en volgens sommigen zijn ze oorspronkelijk meegenomen door kooplieden die specerijen en andere exotische ingrediënten meebrachten uit Venetië naar Germaanse landen, vandaar de kaneel en nootmuskaat in de vulling. Pruimen, appels of lokale groenten en kruiden werden ook vaak gebruikt, en die zoetheid past heel goed bij de ziltige kaas en de topping van broodkruim. Ik moet je wel waarschuwen, ze vullen enorm!

VOOR 4 PERSONEN
(CA. 34 STUKS)

Voor het deeg

250 g tipo 00-bloem, plus extra
om te bestuiven

1 ei, licht losgeklopt

ca. 85 ml koud water

Voor de vulling

100 g aardappels, gekookt

3 gedroogde vijgen (ca. 50 g),
fijngehakt

25 g volkoren biscuits,
verkruimeld

25 g rozijnen, geweekt in wat
water en uitgelekt

snuffje nootmuskaat

snuffje zeezout

½ tl kaneel

½ el cacaopoeder

Voor de topping

120 g boter, gesmolten

15 g broodkruim, licht
geroosterd

geraspte Parmezaanse kaas, om
te bestrooien (optioneel)

Maak eerst de pasta. Strooi de bloem in een grote kom of op een schoon werkoppervlak. Maak een kuiltje in het midden, breek het ei erin, schenk er geleidelijk 85 ml koud water bij en meng tot een zacht deeg. Maak er een bal van en laat 30 minuten rusten.

Maak intussen de vulling. Stamp de aardappels lichtjes in een kom en meng met de rest van de ingrediënten voor de vulling. Zet opzij.

Rol het deeg op een licht met bloem bestoven werkoppervlak uit tot een dikte van 5 mm, of gebruik stand 2 van een pastamachine. Steek rondjes uit het deeg met een uitsteekvorm van 8 cm en schep hoopjes vulling op elk rondje. Bestrijk de rand met wat water, vouw dan dubbel en druk de randen stevig aan.

Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook en kook een paar cjalsons per keer ca. 4 tot 5 minuten. Schep ze eruit met een schuimspaan en leg ze op een grote serveerschaal of verdeel ze over 4 borden. Garneer met de gesmolten boter en bestrooi met het broodkruim en wat geraspte Parmezaanse kaas, als je dat lekker vindt.



TROTA COMASCA

Forelfilets met ansjovissaus

De Noord-Italiaanse meren zitten bomvol heerlijke vis, zoals snoek, zeelt, paling, grote marene, baars en natuurlijk forel. In de Italiaanse keuken worden ze vaak gezouten en gemarineerd. Vis zouten en drogen was aan het Comomeer een populaire bereidingsmethode, dit heette *missoltini*. Vroeger was het heel gewoon om rijen vis in de zon te zien drogen, maar tegenwoordig worden ze op industriële wijze in ovens gedroogd en vacuümverpakt verkocht. Gemarineerde zoetwatervis, ook wel *al carpione* genoemd, wordt ingelegd met de smaken van fijngesneden groenten, olijfolie en citroensap. En die methode heb ik hier toegepast. Omdat forel gemakkelijk verkrijgbaar is, heb ik hem eerst gemarineerd om de modderige smaak, die zo vaak bij zoetwatervis voorkomt, zo goed mogelijk te verwijderen. Gebakken en geserveerd met een pittige ansjovis-botersaus is hij heerlijk in combinatie met wat gestoomde nieuwe aardappels en groenten.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 forelfilets à 125 g, met huid
- 4 el extra vergine olijfolie
- 1 kleine rode ui, grofgehakt
- een paar takjes rozemarijn
- sap van 2 citroenen
- zeezout
- gestoomde nieuwe aardappels, om erbij te serveren
- gestoomde groenten, om erbij te serveren

Voor de saus

- 50 g boter
- 4 ansjovisfilets, heel fijn gehakt
- 1 groot teentje knoflook, fijngehakt
- 100 ml witte wijn
- handvol bladpeterselie, heel fijn gehakt

Leg de forel in een ovenschaal.

Meng in een kan de olijfolie, ui, rozemarijn en het citroensap met een snufje zout en schenk dit over de forel. Laat 30 minuten op kamertemperatuur marineren.

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Bekleed een platte bakplaat met bakpapier en schik de gemarineerde forel (met de marinade) op de bakplaat. Bak 10 minuten in de oven tot de vis gaar is.

Maak intussen de saus. Smelt de boter op middelhoog vuur in een kleine pan, samen met de ansjovisfilets, knoflook en een snufje zout. Schenk de wijn erbij, zet het vuur hoger en kook de wijn, af en toe roerend, tot de alcohol verdampt en de saus ingedikt is. Roer de peterselie erdoor.

Haal de forel uit de oven en leg op borden. Schenk de saus eroverheen en serveer direct met gestoomde nieuwe aardappels en groenten.



U’ SARCHIAPONE

Gevulde gebakken muskaatkourgette

Dit gerecht, waarbij gebruik wordt gemaakt van de lange, buisvormige pompoen die bekendstaat als *tromboncino* (muskaatkourgette), komt uit het kleine kustplaatsje Atrani aan de Amalfikust, waar het elk jaar in juli werd bereid ter ere van het feest van de patroonheilige. Jaren geleden werd er ter ere van Santa Maria Maddalena vlees aan de vulling toegevoegd, iets wat vroeger meestal te duur was om te kopen. Tegenwoordig is het gerecht uitgegroeid tot een ware gastronomische delicatessen in lokale restaurants. Serveer met een groene salade erbij en wat lekker rustiek brood om de tomatensaus mee op te vegen.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 1,2 kg muskaatkourgette of gebruik gele courgettes
- scheutje extra vergine olijfolie
- 150 g rundergehakt
- 150 g varkensgehakt
- 40 g oud brood, geweekt in een beetje melk
- 3 eieren, 2 licht losgeklopt
- 35 g geraspte Parmezaanse kaas
- 50 g mozzarella, grofgehakt
- ½ handvol bladpeterselie, fijngehakt
- 4 hardgekookte eieren, afgekoeld en gepeld
- patentbloem, om te bestuiven
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- een paar blaadjes basilicum, om erbij te serveren

Voor de tomatensaus

- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- ½ stengel bleekselderij, fijngehakt
- 2 blikjes tomatenblokjes à 400 g
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Maak eerst de tomatensaus. Schenk de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en bleekselderij tot ze zacht zijn. Voeg de tomaten toe, breng op smaak met peper en zout, leg het deksel erop en laat zachtjes koken.

Hak intussen de muskaatkourgette in de lengte in 4 stukken en schep het vrucht vlees eruit, zodat je holle buizen overhoudt. Schil de muskaatkourgette.

Verhit een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en rul het runder- en varkensgehakt. Breng op smaak met zout en peper, haal van het vuur en zet opzij.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng in een kom het gebakken gehakt, geweekte brood, 1 heel ei, de geraspte Parmezaanse kaas, mozzarella, peterselie en een snufje peper en zout. Vul de uitgeholde muskaatkourgettes voor de helft met de vulling, stop er een gekookt ei in en vul de courgettes verder met de vulling.

Bestuif elke muskaatkourgette met bloem en doop ze in het losgeklopte ei.

Verhit voldoende olie in een hapjespan en leg de gevulde stukken muskaatkourgette in de hete olie. Bak ze rondom, tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Schep wat van de tomatensaus in een ovenschaal, leg de muskaatkourgettes erop en schenk de resterende tomatensaus eroverheen. Dek af met aluminiumfolie en rooster 50 minuten, tot ze gaar zijn. Haal uit de oven, snijd doormidden en serveer.



Opmerking over ingrediënten

In het Napolitaans betekent *sarchiapone* iemand die naïef en belachelijk is, maar ik heb echt geen idee waarom dit gerecht zo heet. Maar als muskaatkourgette in het seizoen is, maak dit gerecht dan alsjeblieft, want het is echt heel lekker en voedzaam.